



МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур ы	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
<b>День 1 ( 20 ноября 2023г.)</b>																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		200/5	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>10,05</b>	<b>11,47</b>	<b>65,10</b>	<b>401,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>162,34</b>	<b>49,64</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 2 ( 21 ноября 2023г.)</b>																
№413	Сосиска (халыль) отварная с том. соусом		50/50	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	0
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ГТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>17,18</b>	<b>17,03</b>	<b>67,20</b>	<b>495,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>37,80</b>	<b>182,90</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 3 ( 22 ноября 2023г.)</b>																
№451	Котлета из мяса говядины с том. соусом		60/40	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48			
№107	Пюре гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	292,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83		0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>36,25</b>	<b>21,17</b>	<b>79,60</b>	<b>654,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>139,88</b>	<b>122,41</b>	<b>7,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 4 ( 23 ноября 2023г.)</b>																
№374	Голубца, тушенная в томате с овощами		50/50	15,47	7,30	3,13	144,00	0,14	0,11	1,69	20,12	27,8	0,65			
№297	Гарнир рисовый		180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ГТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>21,85</b>	<b>12,33</b>	<b>68,63</b>	<b>481,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>1,69</b>	<b>35,76</b>	<b>74,84</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 5 ( 24 ноября 2023г.)</b>																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	7,20	8,10	35,40	237,00	0,13	0,18	0,51	131	35,5	1,8	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,55</b>	<b>8,97</b>	<b>59,50</b>	<b>347,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>137,26</b>	<b>39,7</b>	<b>2,16</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 6 ( 25 ноября 2023г.)</b>																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с бульоном		150/100	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,18	0,9	41,6	35,1	3,96	36	2,52	286
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ГТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>29,98</b>	<b>14,73</b>	<b>74,90</b>	<b>538,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>51,76</b>	<b>52,2</b>	<b>5,34</b>	<b>36</b>	<b>3,21</b>	<b>344,2</b>
<b>День 7 ( 27 ноября 2023г.)</b>																
№302	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200/5	6,90	8,00	35,80	243,00	0,13	0,17	0,49	143,8	32,99	0,87			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,25</b>	<b>8,87</b>	<b>59,90</b>	<b>353,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>150,06</b>	<b>37,19</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 8 ( 28 ноября 2023г.)</b>																
№413	Сосиска (халыль) отварная с том. соусом		50/50	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	0
№335	Макаронные изделия отварные		180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92		0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ГТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,38</b>	<b>14,93</b>	<b>61,20</b>	<b>437,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,23</b>	<b>32,43</b>	<b>3,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 9 ( 29 ноября 2023г.)</b>																
№302	Каша овсяная "Геркулес" молочная со сливочным маслом		200/5	8,00	10,16	34,96	264,00	0,2	0,18	0,5	135	66,2	1,64	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>10,35</b>	<b>11,03</b>	<b>59,06</b>	<b>374,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,5</b>	<b>141,26</b>	<b>70,4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 10 ( 30 ноября 2023г.)</b>																
№392	Каша гречневая с овощами, с мясом		180/40	14,25	17,84	23,67	314,00	0,042	0,458	0,07		15,324		28,27	1,28	
№297	Гарнир рисовый		180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ГТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>20,63</b>	<b>22,87</b>	<b>89,17</b>	<b>651,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,49</b>	<b>0,07</b>	<b>15,64</b>	<b>62,36</b>	<b>2,00</b>	<b>28,27</b>	<b>1,97</b>	<b>58,20</b>

Заа. Производством :  
Калькулятор :